Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 91 (2013)
Heft: 9

Artikel: Wenns rauscht und pfeift
Autor: Novak, Martin
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725311

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Unsere Ohren sind empfindlich. Doch selbst für Tinnitus gibts mittlerweile gute Therapien.

Bild: Prisma/Tetra Images

Wenns rauscht und pfeift

Tinnitus sei eine Hörstörung, meinen viele Leute. Tatsächlich äussert sich diese Erkrankung mit störenden Geräuschen im Ohr – die Ursachen gehen aber weit über das Gehör hinaus.

Es gibt ein Leiden, das nicht unbedingt Schmerzen verursacht und kein Anzeichen einer bedrohlichen Krankheit ist. Trotzdem können die Betroffenen deswegen zur Verzweiflung getrieben werden – rund jede und jeder Zehnte in der Schweiz kennt dies aus eigener Erfahrung. Das Leiden kann viele Ursachen und verschiedene Ausprägungen haben, und es werden ebenso zahlreiche Behandlungsarten angeboten.

Haben Sie das Leiden erkannt? Es nennt sich Tinnitus (vom lateinischen Verb «tinnire» für «klingeln») und bezeichnet jede Art von Ohr- oder Kopfgeräuschen wie etwa Pfeifen, Rauschen, Zischen oder Klopfen. Kein Tinnitus ist wie der andere. Die Ohrgeräusche sind sehr individuell; sie können lediglich störend sein oder aber so laut, dass Konzentration, Hörvermögen und somit auch die Lebensqualität stark beeinträchtigt werden.

Tinnitus kann kurzfristig und vorübergehend auftreten und sich von selbst wieder zurückbilden oder aber dauernd vorhanden sein. Nach mehr als einem Jahr gilt das Leiden als chronisch. In vielen Fällen besteht gleichzeitig auch eine Geräuschüberempfindlichkeit, eine Hyperakusis. Dabei werden bislang nicht störende Umweltgeräusche plötzlich als unangenehm laut wahrgenommen.

In den westlichen Industrienationen ist Tinnitus zu einer häufigen Erkrankung geworden. Stress, Überlastung sowie Lärm sind häufige Auslöser der störenden Ohrgeräusche. Jede und jeder kann davon betroffen sein, etwa infolge eines Autounfalls mit Airbag-Knalltrauma und Innenohrschaden.

Von der jugendlichen Konzertbesucherin ohne Gehörschutz bis zum schwerhörigen Senior befinden sich alle Altersstufen unter den Betroffenen. Etwa zehn Prozent der Schweizerinnen und Schweizer haben schon mindestens einen Tinnitus erlebt, vier Prozent hören dauernd Ohrgeräusche, ein Prozent ist schwergradig betroffen.

«Jeder Tinnitus, der nicht kurzfristig von selbst wieder verschwindet, erfordert eine gründliche ärztliche Abklärung», sagt Andreas Schapowal. Der Hals-Nasen-Ohren-Arzt aus Landquart beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit Tinnitus und Geräuschüberempfindlichkeit (Hyperakusis).

Als zugrunde liegende Ursachen nennt der Experte Ohrenerkrankungen – zum Beispiel einen Pfropf aus Ohrenschmalz, eine Mittelohrentzündung oder eine Schwerhörigkeit – und orthopädische Störungen, die mit Bewegungseinschränkungen der Kiefergelenke, des Kopfgelenks oder der Halswirbelsäule verbunden sind.

«Auch psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen kön-

nen zu Ohrgeräuschen führen», sagt er. «Negativer Stress, Mobbing oder Burnout lösen häufig Tinnitus aus oder verstärken ihn.»

Ein Tinnitus solle in jedem Fall ganzheitlich betrachtet werden, erklärt Andreas Schapowal. «Es handelt sich dabei um ein neurologisches Phänomen, da Hirnaktivitäten verändert sind, und ebenfalls um ein psychologisches Phänomen, da es um Wahrnehmungen und Bewertungen geht.» Es sei sehr wichtig, diese Zusammenhänge zu verstehen und den Schweregrad des Leidens einordnen zu können.

Bei einer leichtgradigen Betroffenheit reicht es meistens aus, die Befunde zu erklären und durchblutungsfördernde Medikamente, zum Beispiel auf der Basis von Ginkgo-Extrakt, zu verordnen – bei akutem Tinnitus kurzfristig auch Kortison. Orthopädische oder internistische Ursachen sollten erkannt und auch mitbehandelt werden; Bewegungseinschränkungen im Bereich der Halswirbelsäule durch manuelle oder Physiotherapie.

Bei stärkerer Belastung durch den Tinnitus können verschiedene Therapien eine Erleichterung bewirken (siehe Box). Andreas Schapowal hält die Tinnitus-Retraining-Therapie für die Methode der Wahl. «Sie basiert auf drei Säulen und stellt die bewusste Wahrnehmung der Krankheit in den Vordergrund – durch Beratung, Hörtherapie und psychotherapeutische Begleitung», erklärt er. Bei mittelgradiger und hochgradiger Betroffenheit sei es unbedingt angezeigt, in einer Psychotherapie die psychischen Ursachen aufzudecken und zu lösen. In manchen Fällen empfiehlt er sogar eine stationäre Behandlung.

Durch das Erlernen von Entspannungs- und Verhaltenstechniken sowie bewusste Aufmerksamkeitslenkung lässt sich Stress vermindern und die Hörwahrnehmung, der Umgang mit dem Ohrgeräusch, ändern. Denn es ist ein Teufelskreis: Je mehr man sich auf die Ohrgeräusche konzentriert, desto stärker und störender nimmt man sie wahr. So sei die Geräuschüberempfindlichkeit, die bei vierzig Prozent der Fälle besteht, immer psychisch bedingt und deshalb psychotherapeutisch behandelbar, erklärt Andreas Schapowal.

Auch den bekannten Tinnitus-Auslösefaktoren Lärm und Stress lasse sich teilweise vorbeugen, meint der Tinnitus-Experte. Aus diesem Grund sei es dringend nötig, die Ohren bei sehr lärmintensiven Arbeiten und bei Lärm in der Freizeit durch einen passenden Gehörschutz vor Schäden zu bewahren. Vor Überlastung und Burnout könne man sich selbst durch eine gesunde und achtsame Lebensweise schützen.

Und spätestens dann, wenn zum ersten Mal störende Geräusche in den Ohren auftauchen, seien diese als ernst zu nehmendes Warnsignal dafür zu betrachten, dass dem Körper und der Psyche alles zu viel wird.

Martina Novak

Therapien bei Tinnitus

Hörtherapie: Hörbewusstsein und -praxis werden geschult und umstrukturiert, eventuell mit einem Rauschgenerator, der ein zusätzliches Geräusch erzeugt, um vom Tinnitus abzulenken.

Musiktherapie: Eine Form der Psychotherapie, bei der es um die Wahrnehmung und ihre Veränderung geht.

Klang- und Neurostimulation: Über Kopfhörer/Ohrstöpsel oder ein Klangkissen werden akustische Impulse übermittelt, die das Gehirn von Geräuschen entwöhnen sollen.

Softlaser: Für die Heimtherapie entwickeltes Gerät, das die Regeneration der geschädigten Hörsinneszellen unterstützen soll.

Verhaltenstherapie: Durch gezielte psychotherapeutische Übungen wird erreicht, dass der Tinnitus weniger beachtet wird und so besser bewältigt werden kann.

Atemtherapie nach Holl: Durch Entspannungs-, Bewegungs- und Atemübungen sollen die Patienten die Intensität ihrer Symptome beeinflussen können.

Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Meditation und Sport wirken allgemein stressreduzierend und verbessern die Durchblutung.

Informationen unter:
www.tinnitus-liga.ch
www.tinnitusklinik.ch
www.tinnitus-hilfe.ch

Inserat

Bade wannen-Lifte

Das Original vom WANNENLIFT-SPEZIALISTEN

So einfach kann es sein, in die Wanne hinein und heraus zu kommen!

- Mietkauf zinslos möglich
- Auch mit Akkubetrieb
- Schnelle und saubere Installation
- Alle Funktionsteile aus Edelstahl

Endlich wieder Freude beim Baden!

Prospekte anfordern
0800-808018
Anruf gebührenfrei!

iDuMo
Postfach
CH-8952 Schlieren
www.idumo.ch